



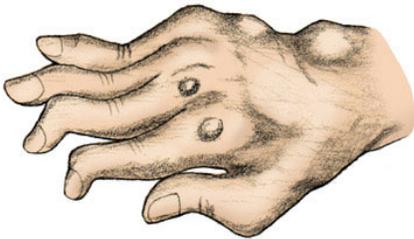
X-Plain™

## La artritis reumatoide

### Sumario

La artritis reumatoide es una enfermedad de las articulaciones bastante común. Afecta a más de 2 millones de estadounidenses.

La artritis reumatoide es uno de los tipos de artritis más debilitantes. Puede causar dolor, deformidades y rigidez grave en las articulaciones.



Es importante conocer acerca de la artritis reumatoide para que el paciente pueda controlar y sobrellevar la enfermedad.

Este sumario le informará sobre cómo se desarrolla la artritis reumatoide, su diagnóstico y tratamiento. También resume lo que los pacientes pueden hacer para controlar esta enfermedad.

#### **Anatomía de las articulaciones**

La artritis es una enfermedad de las articulaciones. Esta sección del programa describe la anatomía de las articulaciones.

Nuestros huesos nos ayudan a pararnos derechos y nuestros músculos ayudan a nuestros huesos a moverse.

Los huesos están conectados por las articulaciones. Las articulaciones más visibles son las

de hombros, codos, muñecas, rodillas y tobillos.

Tenemos articulaciones entre los distintos huesos de los dedos de las manos y de los pies. También hay articulaciones que permiten el movimiento de las vértebras.

El *cartílago* es un material que impide el roce de los huesos entre sí durante el movimiento. Es decir, el cartílago reviste los extremos de los huesos en la articulación.

Entre las dos partes de cartílago en la articulación, hay una pequeña bolsa revestida de un tejido especial llamado sinovio. El *sinovio* segrega un líquido que mantiene las articulaciones lubricadas. La combinación del cartílago y el sinovio permite que todas las articulaciones se muevan de forma suave y sin dolor.

#### **Artritis reumatoide**

Hay muchos tipos de artritis. La *osteoartritis* resulta del desgaste de la articulación por el uso de la misma a través de los años.

Otro tipo de artritis, que se conoce como *artritis postraumática*, ocurre después de un traumatismo en una articulación.

En el caso de la *artritis reumatoide*, el sinovio se inflama, lo cual resulta en daño al sinovio y a la articulación.

Normalmente, la artritis provoca dolor y restringe el movimiento de las articulaciones afectadas. También puede causar hinchazón, en-

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

rojecimiento, y sensibilidad aumentada en las articulaciones.

La artritis reumatoide es tres veces más común en las mujeres que en los hombres. Generalmente aparece entre los 20 y 50 años, pero puede afectar a niños y ancianos.

La artritis reumatoide afecta generalmente a las siguientes articulaciones:

- entre la palma de las manos y los dedos, también conocidas como las articulaciones *metacarpofalángicas*.
- entre las vértebras de la columna vertebral.
- las caderas
- las rodillas
- las muñecas

La artritis reumatoide suele ser una condición crónica, es decir, no desaparece del todo. Sin embargo, ocurren períodos en que la afección se recrudece, lo cual resulta en un aumento en la inflamación y los síntomas se tornan más graves.

### **Síntomas y complicaciones**

Los primeros síntomas de la artritis reumatoide incluyen dolor e hinchazón en las articulaciones de las manos y de los pies. La enfermedad generalmente afecta a ambos lados del cuerpo a la vez.



Otros síntomas de la artritis reumatoide son:

- dolor y rigidez de los músculos y las articulaciones, especialmente después de dormir
- pérdida de movimiento o de fuerza en las articulaciones afectadas
- fatiga o fiebre baja (o febrícula).

Cuando la artritis es muy grave, los dos huesos de la articulación podrían crecer hasta pegarse, lo que produce una fusión de la articulación.

Pequeños tumores, conocidos como *nódulos reumatoideos*, pueden formarse debajo de la piel cerca de la articulación afectada. El tamaño de los nódulos puede variar entre el tamaño de un guisante o de una nuez.

En algunos casos, la artritis reumatoide puede causar inflamación en otras partes del cuerpo además de las articulaciones, tales como las glándulas lacrimales, glándulas salivares y el revestimiento del corazón y los pulmones.

### **Causas**

La artritis reumatoide es una enfermedad del sistema inmunológico. El sistema inmunológico protege al cuerpo de sustancias extrañas, tales como los virus y las bacterias que intentan invadirlo.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Los glóbulos blancos son parte del sistema inmunológico. Atacan a las sustancias extrañas, tales como los virus y las bacterias. Sin embargo, en el caso de la artritis reumatoide, los glóbulos blancos entran dentro del sinovio y descargan proteínas.

Las proteínas descargadas en el sinovio hacen que el tejido se torne más grueso y cause daño a los huesos, a los ligamentos y al cartílago de la articulación. Esto ocurre en el transcurso de meses o años. Primero, la articulación pierde su alineación y luego deja de funcionar correctamente.

Los investigadores desconocen las causas por las que los glóbulos blancos empiezan a atacar al sinovio. Un germen, tal como un virus o una bacteria, podría desencadenar esta reacción.

La artritis reumatoide es hereditaria. Los hijos de padres con artritis reumatoide tienen más probabilidad de tenerla, pero no todos desarrollarán la enfermedad.

### Diagnóstico

Las personas que sufren de dolor persistente e hinchazón de las articulaciones en ambos lados del cuerpo deberían visitar al médico para una prueba de detección de artritis reumatoide.

Para diagnosticar la artritis reumatoide, el médico toma un buen historial médico y familiar, hace un examen físico completo, y ordena varios análisis de sangre. Unas sustancias químicas, llamadas *anticuerpos reumatoideos*, suelen estar presentes en la sangre de pacientes con artritis reumatoide.

El médico puede solicitar radiografías de las articulaciones afectadas para evaluar la condición y observar el progreso de la artritis en las mismas.

### Tratamiento

En la actualidad la artritis reumatoide no tiene cura. Sin embargo, ha habido progreso significativo en el tratamiento de la enfermedad.

Se puede controlar la artritis reumatoide y demorar su avance por medio de varios medicamentos. En algunos casos, la cirugía ayuda a reducir el dolor y restaurar la función a la articulación.

Algunos medicamentos para la artritis reumatoide pueden obtenerse sin receta médica. Estos incluyen medicamentos anti-inflamatorios tales como el ibuprofeno y la aspirina. Estos medicamentos reducen el dolor y la inflamación. Algunos efectos secundarios de estos medicamentos son irritación y dolor estomacal.

Hay una nueva clase de anti-inflamatorios que producen menos daño al estómago.

En algunos casos se necesitan medicamentos de mayor potencia, tales como los corticosteroides.

Los corticosteroides reducen la inflamación y demoran el daño en las articulaciones. Sin embargo, éstos pueden tener efectos secundarios. Hay que tomarlos según se recetan, y no se deben dejar de tomar de repente sin consultar con el médico.

Otros medicamentos, tales como los compuestos a base de oro, se usan también para demorar el progreso de la artritis reumatoide.

Algunas veces se trata la artritis reumatoide con medicamentos de los que se usan en el tratamiento del cáncer. Uno de estos medicamentos es el metotresate, el cual ayuda a reducir la inflamación.

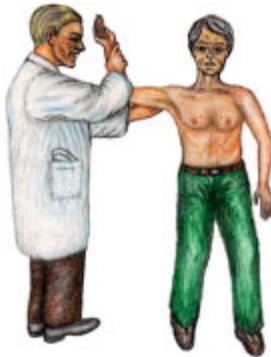
Etanercept es un nuevo medicamento que también ha dado buenos indicios de poder re-

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

ducir los síntomas y demorar el progreso de la artritis reumatoide.

La fisioterapia se usa para mantener a las articulaciones afectadas en buena condición.

Se recomienda entablillar las articulaciones deformadas para darles apoyo o para prevenir o demorar el avance de la enfermedad. Hay a su disponibilidad varios tipos de entablillados que le ayudarán a seguir llevando una vida activa. Su médico o fisioterapeuta le podrá orientar en cuanto a esto.



Si todos los otros métodos de tratamiento no dan resultado, se puede hacer uso de la cirugía para fusionar o reemplazar las articulaciones y de esta forma parar el proceso de deformación y mejorar la función de las articulaciones. Por ejemplo, una muñeca que esté inútil puede causar que la mano pierda utilidad también. Si la muñeca inservible se fusiona, es posible que se pueda usar la mano.

En el caso de la artritis de las vértebras, un espolón del hueso puede ponerle presión a la médula espinal o a los nervios, lo que puede causar adormecimiento y dolor en las piernas. La cirugía podría eliminar la presión de la médula espinal o de los nervios. También se podría hacer una cirugía para fusionar algunas de las vértebras afectadas y evitar así que éstas se deslicen.

## Cuidado personal

La artritis reumatoide no se puede curar, pero se puede tratar por medio de medicamentos y cuidado personal. Los siguientes son algunos de los consejos más importantes sobre el cuidado personal.

**Haga ejercicio regularmente.** Comience a hacer una rutina de ejercicios con regularidad, después de consultar con su médico o fisioterapeuta. Diferentes tipos de artritis reumatoide requieren diferentes tipos de ejercicio.

**Controle su peso.** El sobrepeso añade presión adicional a las articulaciones. El ejercicio y una dieta equilibrada y nutritiva son importantes para controlar el peso. No se ha comprobado que exista un grupo de alimentos en particular que pueda reducir el dolor y la inflamación de la artritis reumatoide.

**Aplique calor o frío.** El calor puede aliviar el dolor porque aumenta el flujo de la sangre. Una ducha o baño caliente de 15 minutos puede reducir el dolor de la artritis.

El tratamiento con compresas frías puede disminuir la sensación de dolor, especialmente durante los episodios de recrudecimiento de la enfermedad. Discuta el uso de compresas con su médico o fisioterapeuta.

**No sobrecargue las articulaciones.** Usted puede ayudar a las articulaciones y los músculos al mantener una buena postura, levantar objetos pesados con ambas manos y al usar los músculos más grandes y fuertes para levantar objetos pesados.

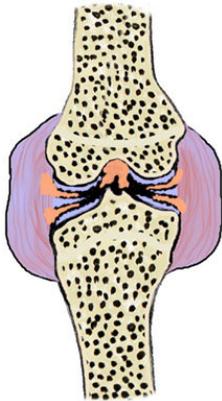
Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.



La artritis reumatoide es una enfermedad crónica. En algunas personas, el dolor constante puede provocar depresión. Es importante mantener una actitud positiva y aprender a relajarse y descansar. Si es necesario, el médico puede recetar antidepresivos.

### **Conclusión**

La artritis reumatoide es una inflamación crónica de las articulaciones. Puede causar dolor, deformidades y rigidez severa en las articulaciones.



En el pasado, muchas personas con artritis reumatoide terminaban en una silla de ruedas. Gracias a los avances de la medicina y la cirugía, el tratamiento de la artritis reumatoide cada vez rinde resultados más satisfactorios y los pacientes siguen llevando una vida productiva.

Se puede elegir entre diferentes opciones para el tratamiento de la artritis reumatoide, las cuales incluyen una variedad de medicamentos y fisioterapia.

La buena disposición del paciente en participar de su propio tratamiento y cuidado personal juega un papel importante en el control de la artritis reumatoide.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.